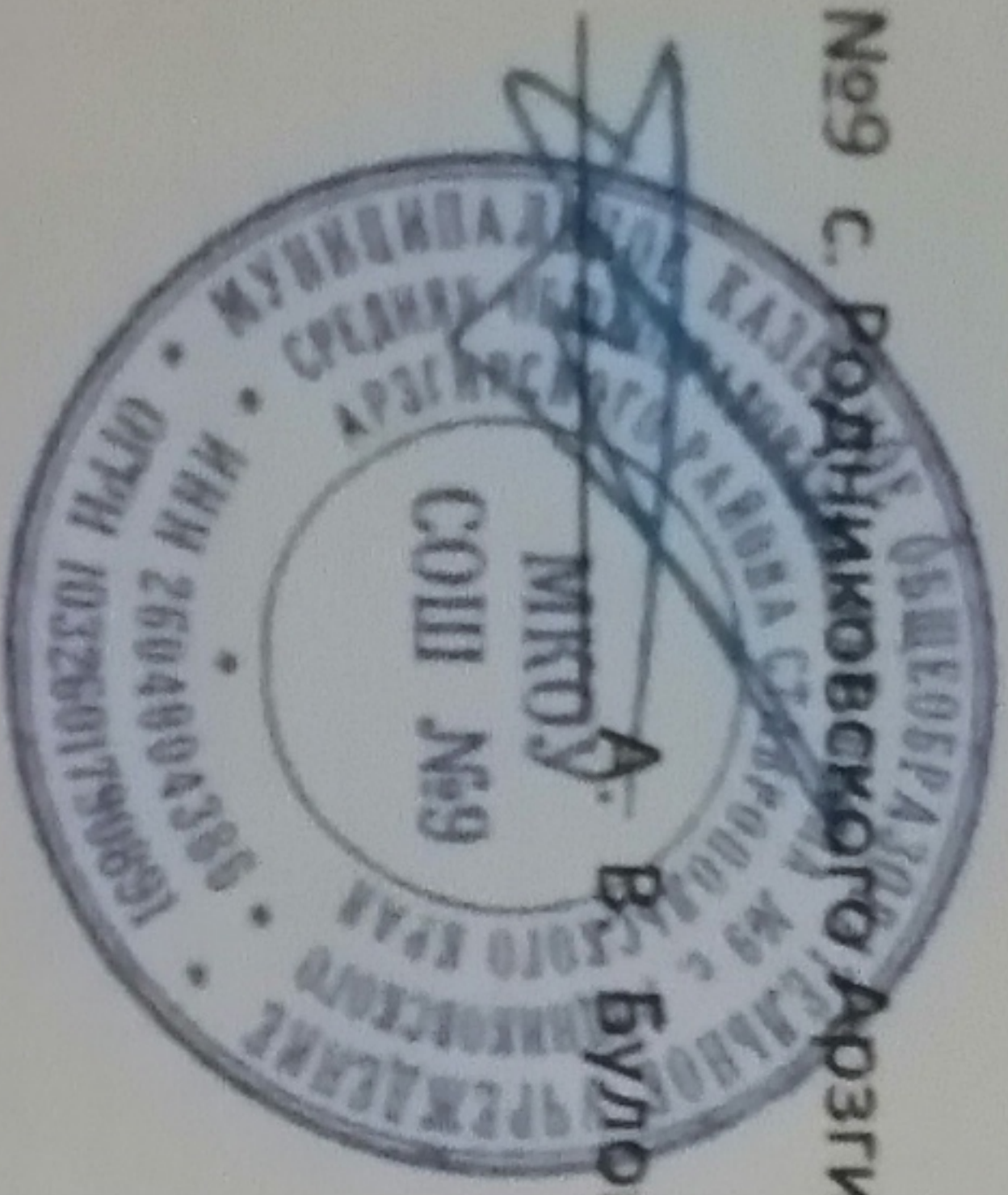


УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы

№9 с. Родниковского Арзгирского района



В. Буловин

Начальник лагерной смены:

Горох Е.А.

ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для школьной столовой МКОУ СОШ №9 с. Родниковского

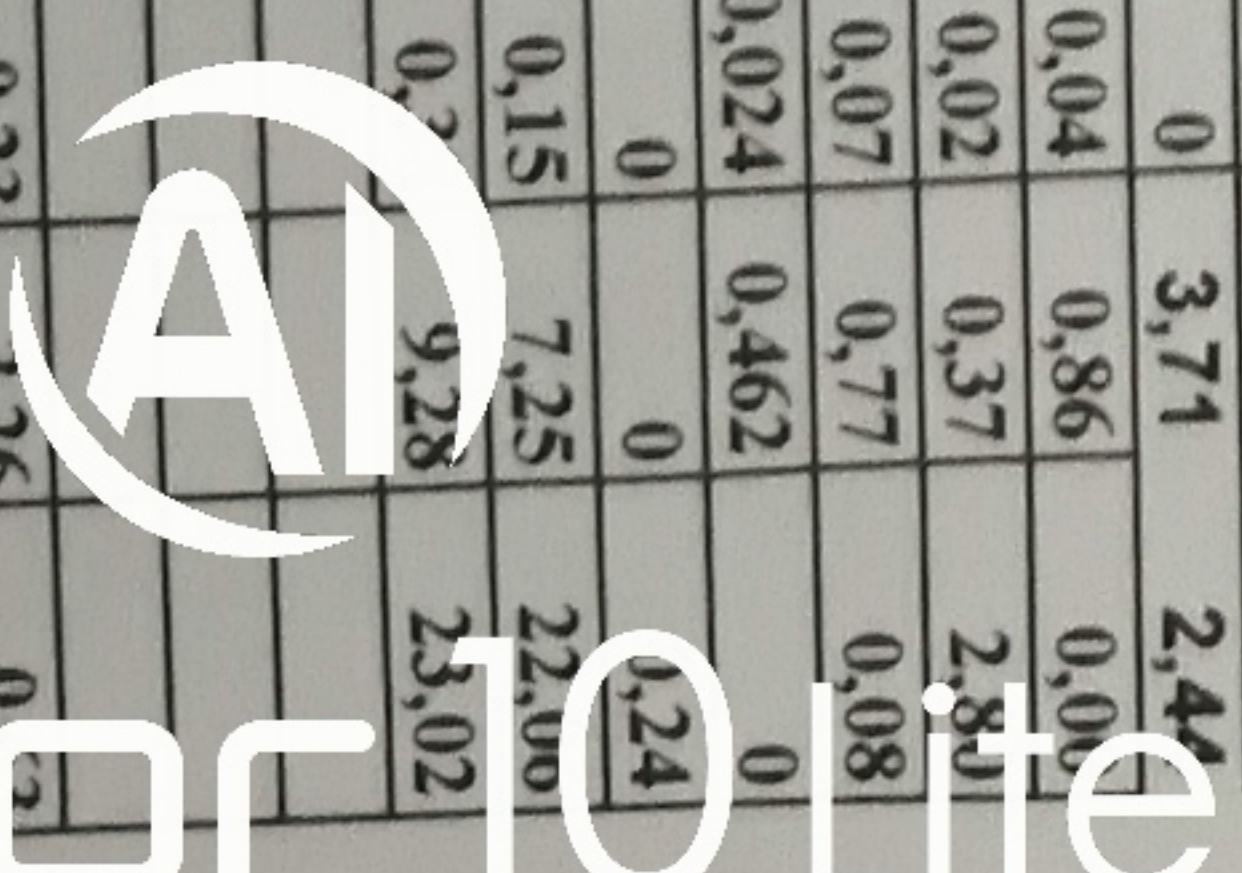
ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «СОЛНЫШКО»

(расчитано по усредненному рациону питания)

с 01.06.23 по 15.06.23.



г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	
	Мороженное	90	3,7	10	19,4	183	156	148	22	107	0,1	62	0,03	0,2	0,7	0,6	
	Итого за обед:	930	34,6764	42,6435	123,5159	1027,753	1013,689	269,656	99,979	403,547	4,253	140,5965	0,248	0,454	7,852	46,78	
	Всего за день	1426	57,5	75,26	208	1752,57	2241,71	561,83	482,88	847,16	9,04	436,03	0,482	1,125	10,65	74,64	
	7 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
	Запеканка из творога с морковью со ступенным																
224/2005	Молоком	120/20	14,58	13,82	45,8	366,7	291,58	240,12	37,74	246,12	0,94	61	0,092	0,36	0,74	1,12	
378/2011	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	0,16	0,12	1,33	
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	
	Фрукты свежие(банан)	200	3	1	42	192	696	16	84	56	1,2	40	0,08	0,1	1,8	20	
	Итого за завтрак	570	21,41	17,07	118,64	718,3	1180,28	390,52	147,64	419,82	3,03	111	0,26	0,644	3,122	22,45	
	ОБЕД																
102/2011	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63	
292	Птица тушенная в соусе с овощами	90/90	16,01	12,45	15,48	237,6	596,38	70,85	40,16	167,96	3,65	45	0,17	0,18	5,27	10,46	
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,04	0,02	0,3	15	
г/п	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	
399/2014	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	
	Итого за обед	740	27,35	19,85	81,78	627,61	1556,57	145,19	114,17	335,01	9,91	45,01	0,53	0,33	8,46	41,17	
	Всего за день	1310	48,76	36,92	200,42	1345,91	1666,85	535,71	292,83	754,83	12,94	156,01	0,79	0,97	11,28	63,62	
	8 ДЕНЬ																
	КАША ВЯЗКА МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЦЕВ																
173	"Геркулес" с маслом сливочным и сахаром	220	9,04	13,44	50,14	358,00	327,28	158,96	72,05	264,86	2,12	54,80	0,21	0,18	0,60	0,96	
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,875	14,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477	0	
3/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	
	печенье промышленное	50	3,75	8,50	33,50	225,00	55,00	14,50	10,00	45,00	1,05	5,50	0,04	0,03	0,95	0,00	
	Итого за завтрак	520	18,69	30,82	112,62	806,30	453,88	341,16	95,35	342,68	4,09	60,40	0,30	0,23	2,03	0,96	
	ОБЕД																
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50	
260/2005	Гуляш из говядины	90/30	16,5	15,66	2,81	231,53	305,77	11,33	21,26	158,8	2,25	0	0	0	3,71	2,44	
171	каша рассыпчатая перловая с маслом	180	4,64	7,79	32,91	220,00	87,41	31,42	21,10	161,27	0,95	40,00	0,04	0,04	0,86	0,00	
г/п	икра кабахчовая пром проивз	60	1,31	1,66	7,37	49,80	219,12	54,56	10,86	33,48	0,44	0,00	0,02	0,02	0,37	2,81	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	
	Итого за обед	840	29,71	29,58	119,00	879,66	1160,10	135,41	95,77	466,95	5,52	40,00	0,20	0,15	7,25	22,00	
	Всего за день	1360	48,4	60,4	231,62	1685,96	1613,98	476,57	191,12	809,63	9,61	100,4	0,5	0,27	9,28	23,02	
	9 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
400/401	оладьи с повидлом	150/30	11,6	11,48	71,29	435	302,5	127,83	49,91	186,7	2,29	27,5	0,23	0,23	2,26	0,9	
377/2005	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0	2,8	
	Фрукты свежие(банан)	200	3	1	42	192	696	16	84	56	1,2	40	0,08	0,1	1,8	20	
	Итого за завтрак	580	14,70	12,48	128,46	687,05	1022,75	149,43	136,91	248,30	3,89	67,50	0,31	0,33	4,06	23,0	
	ОБЕД																
82/2005	Борш с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	1,9	
289/2011	Рагу из птицы (филе)	90/115	15,01	12,48	17,81	243,66	362,81	33,50	42,18	161,78	2,15	24,60	0,11	0,17	5,29	1,71	



619/2009	Тфтели с соусом красным основным	90/130	15,27	17,95	13,62	280,61	251,39	17,29	22,01	128,85	1,70	0,00	0,02	0,10	2,62	3,60	
309/2005	Макaronные изделия отварные	180	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
868/2009	Крем-сырковая пром-прояв	60	1,31	1,66	7,37	49,80	219,12	54,56	10,86	33,48	0,44	0,00	0,02	0,02	0,37	2,8	
	Хлеб ржаной	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08	
	Итого за обед	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	
	Всего за день	870	28,4964	28,4235	129,1159	898,443	1073,069	119,696	83,189	317,257	4,613	0,0265	0,178	0,214	5,382	23,22	
		1390	4,34	57,6	124,79	1656,94	1448,86	482,49	160,28	619,88	9,48	5,62	0,27	0,26	8,31	24,92	
	13 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
400/401	Оладьи со стущенным молоком																
377/2005	Чай с лимоном	150/20	11,6	11,48	71,29	435	302,5	127,83	49,91	186,7	2,29	27,5	0,23	0,23	2,26	0,63	
	Йогурт	200	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0	2,8	
	Итого за завтрак	200	7,4	6	22	172	280	238	28	182	0,2	44	0,06	0,3	2,8	1,2	
	ОБЕД																
		570	19,1	17,48	108,46	667,05	606,75	371,43	80,91	374,3	2,89	71,5	0,29	0,53	5,06	4,63	
88/2005	Шни из свежей капусты с картошкой со сметаной	250/10	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	35,11	22,93	52,07	0,39	0,01	0,00	0,01	0,66	28,97	
234	Котлеты рыбные любительские	90	9,45	11,24	11,6	186,18	224,84	54,02	30,18	137,06	1,07	35,92	0,058	0,109	0,698	0,48	
312/2005	Пюре картофельное	180	3,27	5,11	22,1	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97	
71	Овощи соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	84,60	13,80	8,40	25,20	0,36	0,00	0,02	0,02	0,12	6	
358/2005	Кисель из сока плодового	200	0,3	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,4	11,9	0,84	0	0	0	0,12	1,2	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	
	Итого за обед	830	19,54	23,93	107,00	730,52	1625,90	176,45	115,40	372,88	4,90	35,96	0,22	0,28	4,52	62,70	
	Всего за день	1400	38,64	41,41	117,46	1397,57	2232,65	547,88	196,31	747,18	7,79	107,46	0,51	0,81	9,58	67,33	
	14 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
173	Каши вязкая молочная из овсяных хлопьев	220	9,04	13,44	50,14	358,00	327,28	158,96	72,05	264,86	2,12	54,80	0,21	0,18	0,60	0,96	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	
№8/2005	Бутерброд с маслом	40	2,39	8,15	15,07	144,7	40,4	10	10,8	26,8	0,5	0,05	0,048	0,024	0,462	0	
	Печенье промышленное	50	3,75	8,5	33,5	225	55	14,5	10	45	1,05	5,5	0,04	0,025	0,95	0	
	Итого за завтрак	510	15,28	30,09	113,68	785,35	435,53	186,26	95,05	340,78	4,07	60,35	0,30	0,23	2,01	0,96	
	ОБЕД																
102/2011	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,4	
291/2005	Плов из птицы	90/115	19,80	18,43	36,20	425,94	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00	
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	84,60	13,80	8,40	25,20	0,36	0,00	0,02	0,02	0,12	0	
399/2014	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	0	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	
	Итого за обед	765	31,26	25,77	101,48	812,41	1232,97	115,76	109,37	385,11	9,13	40,81	0,48	0,62	2,47	24,71	
	Всего за день	1275	46,54	55,86	215,16	1597,76	1668,5	302,02	204,42	725,89	13,2	101,16	0,78	1,84	3,73	25,7	
	15 ДЕНЬ																
	ЗАВТРАК																
174/2005	Каши вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	8,2	11,8	43,2	310,2	249,2	180,6	53,8	224,8	2,9	0	0	0	1,5	1,1	
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	55,2	10	5,6	22,8	0,6	20	0,04	0,019	0,3	0,3	
377/2005	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0	2,8	
	Приванк промышленный	50	3,75	8,50	33,50	225,00	55,00	14,50	10,00	45,00	1,05	5,50	0,04	0,03	0,95	0,00	



Книжка м-а 2010

Итого за завтрак		525	10,7	15,67	86,2	526,25	328,65	196,2	62,4	253,2	3,9	20	0,04	0,019	1,8	4,6
88/2005	ЩИ из свежей капусты с картофелем со смет	250/10	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	35,11	22,93	52,07	0,39	0,01	0,00	0,01	0,66	28,97
294/348	Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	90/20	16,11	8,87	14,19	202,16	314,79	17,22	62,49	128,17	1,35	7,20	0,05	0,05	6,74	1,77
309/2005	Макаронные изделия отварные	180	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
139	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,50	168,36	29,37	10,42	20,30	0,42	0,00	0,02	0,02	0,34	8,54
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	мороженное	90	3,7	10	19,4	183	156	148	22	107	0,1	62	0,03	0,2	0,7	0,6
	Итого за обед	865	32,66	32,57	138,75	994,07	1181,88	263,05	144,66	402,82	3,96	69,24	0,23	0,37	9,67	40,20
	Всего за день	1390	41,16	51,62	208,89	1507,1	1406,7	452,13	74,19	695,83	8,88	122,81	0,37	0,58	13,51	43,49
	Среднее значение за 1 день завтрак	552	18,4	23,47	98,4	681,76										
	Среднее значение за 1 день обед	818	26,25	27,82	117,48	1560,55										
	Среднее значение за 1 день	1370	44,65	51,29	215,88	2242,36										

